

کرونا وائرس کا عارضہ COVID-19 2019

(03/25/2020)

آپ اور آپ کے اہل خانہ کے لئے معلومات
گھر پر رہیں کے حکم سے متعلق معلومات
کمیونٹی کے وسائل
ان کے لئے معلومات جو بیمار ہیں

اضافی معلومات یا سوالات کے لئے، براہ کرم (512-974-2000) 1-1-3 پر کال کریں۔

کرونا وائرس عارضہ COVID-19 2019 نظام تنفس کی بیماری ہے جو رہائشگاہی متحدہ امریکہ کے مختلف حصوں میں ایک شخص سے دوسرے میں پھیل رہی ہے۔ کرونا سے انفیکشن ہونے کا خطرہ ان افراد کے لئے زیادہ ہے کہ جو ان افراد سے قریبی تعلق کے حامل ہوں جن میں COVID-19 کی تشخیص ہوئی ہو، مثال کے طور پر ہیلتھ کیئر ورکرز، یا گھرانے کے افراد۔ انفیکشن کے شدید خطرے کے حامل دیگر افراد میں وہ لوگ شامل ہیں جو اس علاقے میں رہتے ہوں یا رہتے رہے ہوں جس میں COVID-19 پھیل رہا ہو۔

یہ وائرس بنیادی طور پر ایک دوسرے سے قریبی تعلق (6 فٹ سے زیادہ قریبی) کے حامل افراد میں سانس کے ذرات کے ذریعے تب پھیلتا ہے جب ایک متاثرہ فرد کھانسنے یا چھینکتا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ ایک فرد اس سطح یا چیز کو چھونے کے بعد اپنے منہ، ناک یا ممکنہ طور پر اپنی آنکھوں کو چھو کر COVID-19 کا شکار ہو جائے کہ جس پر وائرس موجود ہو، تاہم یہ وائرس کے پھیلاؤ کا بنیادی ذریعہ نہیں سمجھا جاتا۔

آسٹن پبلک ہیلتھ کا رد عمل

جواب: آسٹن پبلک ہیلتھ ٹیکساس میں موجود ڈیپارٹمنٹ آف اسٹیٹ ہیلتھ سروسز (Department of State Health Services) مراکز برائے انسداد مرض اور بچاؤ (Centers for Disease Control and Prevention) (CDC)، اور مقامی اور علاقائی عوامی صحت اور صحت کی نگہداشت کی ایجنسیوں کے ساتھ مل کر تیزی سے ابھرتی ہوئی صورتحال کی باریک بینی سے نگرانی کر رہی ہے۔ APH نے COVID-19 کی جوابی سرگرمیوں کو مربوط کرنے کے لیے پانچ مرحلوں پر مبنی ایک منصوبہ تیار کیا ہے۔

- مرحلہ 2: زیر معائنہ افراد (زیر عمل جانچ)
- مرحلہ 3: مصدقہ کیس (فرد بہ فرد پھیلاؤ نہیں)
- مرحلہ 4: محدود انداز میں فرد بہ فرد پھیلاؤ (قریبی/گھریلو میل جول)
- مرحلہ 5: کمیونٹی میں فرد بہ فرد پھیلاؤ کا مستقل عمل

کمیونٹی پھیلاؤ سے مراد ہے کہ ایک علاقے میں افراد وائرس کا شکار ہو جائیں، بشمول ان لوگوں کے جو یہ تعین نہ کر پائیں کہ وہ کیسے اور کب متاثر ہوئے۔

APH نے ردعمل کے بہتر ربط و ضبط کے لیے ہمارے محکمہ جاتی عملیات کے مرکز کو بھی فعال کیا ہے، چین سے آسٹن/ٹریوس کاؤنٹی (Travis County) میں بیرونی سفر سے واپس لوٹنے والے رہائشیوں کے لیے علامتی نگرانی فراہم کی ہے، اور صحت کی نگہداشت کے پیشہ ور افراد، کاروباری اداروں، اسکولوں، اور عام عوام کو روک تھام کے پیغامات فراہم کیے ہیں۔ علاوہ ازیں، آسٹن ٹریوس کاؤنٹی ایمرجنسی آپریشنز سینٹر (Austin-Travis County Emergency Operations Center) (ATCEO) کو بھی جزوی طور پر فعال کر دیا گیا ہے۔ اس جزوی فعالیت کے پیش نظر، ATCEO نے ایک منصوبہ جاتی ٹیم اور مشترکہ معلوماتی سسٹم (JIS) قائم کیا ہے جو COVID-19 میں آنے والی کسی بھی قسم کی تبدیلیوں اور اس کے اثرات کا جائزہ لینے کے لئے روزانہ اجلاس کرتے ہیں۔

ایک [Expert Advisory Panel \(ماہرین کا مشاورتی پینل\)](#) بنایا گیا ہے جو کمیونٹی بھر میں موجود درجن سے زائد فزیشنز پر مشتمل ہے۔ ان میں وبائی امراض، شعبہ اطفال، طبی شعبہ ہنگامی صورتحال اور داخلی طب کے ماہرین، اعلیٰ تعلیمی اور عوامی اسکولز کے ماہرین شامل ہیں۔ یہ پینل بڑے پیمانے پر ہونے والے اجتماعات کے لئے تخفیف اور روک تھام کی حکمت عملیوں کے سلسلے میں تجاویز اور رہنمائی پر کام کر رہا ہے۔

آپ اور آپ کے اہل خانہ کے لئے معلومات

علامات اور ٹیسٹنگ کی معلومات

COVID-19 کے شکار مریضوں میں بخار، کھانسی، سانس میں دشواری کی علامات کے ہمراہ معمولی سے لے کر شدید نوعیت کی نظام تنفیس کی بیماری پائی جاتی ہے۔ اگر آپ میں یہ علامات موجود ہیں، تو براہ کرم "ان لوگوں کے لئے معلومات جو بیمار ہیں" ویب پیج ملاحظہ کریں۔

سوال: کرونا وائرس ٹیسٹنگ کس طرح کی جاتی ہے؟ کیا آسٹن/ٹریوس کاؤنٹی کے افراد کے لئے اب تک کوئی ٹیسٹنگ انجام دی گئی ہے؟

جواب: آسٹن میں قائم ریاست ٹیکساس کے ڈیپارٹمنٹ آف اسٹیٹ ہیلتھ سروسز (DSHS) (Department of State Health Services) کی ایک لیب اب COVID-19 کی جانچ انجام دینے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ APH میں موجودہ طور پر ایک یا زائد افراد زیر معائنہ ہیں، جس کا مطلب ہے کہ جانچ کا عمل جاری ہے۔ یہ مصدقہ کیسز نہیں ہیں۔

ایسے افراد جنہیں سانس کی معمولی بیماری کی علامات (یعنی کہ کھانسی، سانس لینے میں دشواری) کا سامنا ہے کو چاہیئے کہ اپنی صحت کی نگہداشت کے فراہم کنندہ سے رجوع کریں جو کسی اور نمایاں تشخیص (جیسا کہ انفلونزا) کا تعین کرے گا۔ اس صورت میں آپ کی صحت کی نگہداشت کا مقامی فراہم کنندہ CDC یا ٹیکساس DSHS کی لیب سے جانچ کی خاطر نمونے جمع کرنے کے لئے آسٹن پبلک ہیلتھ سے مشاورت کرے گا اگر اس بات کا تعین کیا جاتا ہے کہ مریض کیس کی تعریف پر پورا اترتا ہے۔

سوال: کیا کچھ لوگوں میں شدید انفیکشن کا زیادہ خطرہ موجود ہے؟

جواب: جی ہاں۔ انفلونزا کی طرح، وہ افراد COVID-19 سے ہونے والی شدید بیماری اور پیچیدگیوں کا زیادہ خطرہ رکھتے ہیں جن کی عمر 70 سال سے زائد ہے اور/یا جو کہ دل کے عارضے، بلند فشار خون، پھیپھڑوں کی مستقل بیماری، اور ذیابیطس جیسی صحت کی بنیادی بیماریوں کا شکار ہیں۔

آسٹن پبلک ہیلتھ نے **بڑے بزرگوں اور ان افراد کے لئے رہنمائی وضع کی ہے جو مستقل طبی صورتحالوں سے دوچار ہیں۔**

اسکول اور چائلڈ کیئر کی معلومات

سوال: کیا چائلڈ کیئر یا ڈے کیئر سہولتی مراکز بند ہو گئے ہیں؟

جواب: ایسے چائلڈ کیئر سہولتی مراکز جو ناگزیر خدمات سر انجام دیتے اور ناگزیر ملازمین کو سہولت پہنچاتے ہیں انہیں ناگزیر کاروباری ادارے تصور کیا جاتا ہے اور وہ گھر رہیں محفوظ رہ کر کام کریں حکم سے متاثر نہیں ہوں گے۔ ناگزیر کاروباری اداروں کو سماجی فاصلہ بندی کے تقاضوں کی لازماً تعمیل کرنا ہو گی۔

چائلڈ کیئر لازماً 10 یا چند بچوں کے برقرار گروپ کی صورت میں کی جانی چاہیئے ("برقرار" سے مراد ہے کہ وہی 10 یا چند بچے ہر روز ایک ہی گروپ میں ہوں)۔ بچوں کا ایک گروپ سے دوسرے گروپ میں تبادلہ نہیں ہونا چاہیئے۔ اگر ایک سہولتی مرکز میں ایک سے زائد بچوں کے گروپ کی نگہداشت کی جاتی ہے، تو ہر گروپ کو علیحدہ کمرے میں رہنا چاہیئے۔ گروپس کو آپس میں گھلنا ملنا نہیں چاہیئے۔ چائلڈ کیئر کے فراہم کاران لازماً بچوں کے ایک گروپ کے ساتھ مکمل طور پر رہائش اختیار کریں گے۔

سوال: کیا اسکول بند ہیں؟

جواب: وہ تعلیمی ادارے جو فاصلاتی تعلیم کو سہولت پہنچاتے ہیں گھر رہیں محفوظ رہ کر کام کریں حکم کے تحت ناگزیر کاروباری ادارے سمجھے جاتے ہیں۔

اپنے بچے کی خاطر معلومات کے لئے، اپنے متعلقہ ڈسٹرکٹ یا یونیورسٹی کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

K-12 اسکول ڈسٹرکٹس

- آسٹن (Austin ISD) ISD
- اینز (Eanes ISD) ISD
- لیک ٹریوس (Lake Travis ISD) ISD
- لیگو وِسٹا (Lago Vista ISD) ISD
- لینڈر (Leander ISD) ISD
- ڈیل ویل (Del Valle ISD) ISD
- منور (Manor ISD) ISD
- فلورگرویل (Pflugerville ISD) ISD
- الگن (Elgin ISD) ISD
- کولینڈ (Coupland ISD) ISD
- راؤنڈ راک (Round Rock ISD) ISD
- ماربل فالز (Marble Falls ISD) ISD
- جونسن سٹی (Johnson City ISD) ISD
- ڈریپنگ سپرنگس (Dripping Springs ISD) ISD
- ہیز کنسولیدیتڈ (Hays Consolidated ISD) ISD

- یونیورسٹی آف ٹیکساس (University of Texas)
- سینٹ ایڈورڈز یونیورسٹی (St. Edwards University)
- ہیوسٹن ٹیلٹون یونیورسٹی (Huston-Tillotson University)
- کنکورڈیا یونیورسٹی (Concorida University)
- آسٹن کمیونٹی کالج (Austin Community College)

کالج/یونیورسٹیز

مراکز برائے مرض کا انسداد اور روک تھام - US K-12 اسکولز اینڈ چائلڈ کیئر پروگراموں کے منتظمین کے لئے عبوری رہنمائی

ٹیکساس صحت و انسانی خدمات - COVID-19 سے متاثرہ عملیات کے ضمن میں چائلڈ کیئر فراہم کار سروے

روک تھام کی معلومات

سوال: اگر آپ بیمار ہیں تو فلو اور COVID-19 جیسی بیماریوں کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کے لئے کون سے اقدامات درکار ہیں؟

جواب: آسٹن پبلک ہیلتھ نے ان افراد سے دوسروں کی جانب پھیلاؤ کو روکنے کے لئے رہنمائی وضع کی ہے جو بیمار ہیں۔

- طبی نگہداشت حاصل کرنے کے لئے نکلنے کے سوا گھر پر رہیں
- اپنے ڈاکٹر کے پاس جانے سے قبل کال کریں
- اپنی علامات کی نگرانی کریں
- خود کو اپنے گھر میں موجود دیگر افراد اور جانوروں سے علیحدہ کر لیں
- ذاتی چیزوں کے اشتراک سے گریز کریں
- اپنی کھانسی اور چھینکوں کے دوران منہ ڈھانپیں
- اپنے ہاتھ بار بار دھوئیں
- بار بار زیر استعمال سطحوں کی معمول کی صفائی کریں

مصدقہ طور پر COVID-19 کے شکار افراد کو احتیاطاً گھر پر علیحدگی میں رہنا چاہئے جب تک کہ دوسروں تک ثانوی منتقلی کا خطرہ کم نہ محسوس ہونے لگے۔

سوال: میں اپنی حفاظت کس طرح کر سکتا/سکتی ہوں؟

جواب: آپ اپنی حفاظت کر سکتے ہیں:

- ان لوگوں کے قریب جانے سے گریز کریں جو بیمار ہیں۔
- غیر صاف شدہ ہاتھوں سے اپنی آنکھوں، ناک، اور منہ کو چھونے سے گریز کر کے۔
- اپنے ہاتھوں کو 20 سیکنڈز تک صابن اور پانی سے بار بار دھو کر۔ صابن اور پانی دستیاب نہ ہونے کی صورت میں الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں جو کم از کم 60% الکحل پر مشتمل ہو۔

سوال: کیا کمیونٹی میں فیس ماسکس کا استعمال COVID-19 کو روکنے میں مدد کرتا ہے؟

جواب: CDC اس بات کی تجویز نہیں کرتا کہ صحت مند افراد COVID-19 سمیت، خود کو سانس کے ذریعے پھیلنے والی بیماریوں سے بچانے کے لیے فیس ماسک پہنیں۔ آپ کو صرف اسی وقت ماسک پہننا چاہئے جب صحت کی نگہداشت کا کوئی پیشہ ور اس کی تجویز کرے۔ فیس ماسک صرف ایسے لوگوں کو استعمال کرنا چاہئے جو COVID-19 کا شکار ہوں اور جن میں علامات ظاہر ہو رہی ہوں۔ ایسا دیگر افراد کو وباء کا شکار ہونے کے خطرے سے محفوظ رکھنے کے لیے کیا جاتا ہے۔ فیس ماسک کا استعمال [صحت کے کارکنان](#) اور ایسے دیگر افراد کے لیے بھی بہت اہم ہے جو کہ قریبی رابطوں (گھر یا صحت کی نگہداشت کے کسی سہولتی مرکز میں) میں رہتے ہوئے COVID-19 کے شکار کسی شخص کی نگہداشت کر رہے ہوں۔

سماجی فاصلہ بندی سے کیا مراد ہے؟

آسٹن شہر سماجی فاصلہ بندی کی تعریف حادثاتی یا لمحاتی گزر کے علاوہ افراد کے مابین کم از کم چھ فٹ کی علیحدگی کو برقرار اور کنٹرول رکھنے کے طور پر کرتا ہے۔

مرض کے انسداد اور روک تھام کے مراکز سماجی فاصلہ بندی کی تعریف ایک ایسی حکمت عملی کے طور پر کرتے ہیں کہ جو وبائی انفلوئنزا کے وسیع تر پھیلاؤ کے تدارک کی خاطر استعمال کی جاتی ہے۔ انفلوئنزا جیسی وبا سے لڑنے کی خاطر عاملی کاوشیں فارماسیوٹیکل اور غیر فارماسیوٹیکل دونوں طرح کے اصلاحی طریقہ علاج پر منحصر ہیں۔ کمیونٹی کے انفیکشنز کی روک تھام کے اقدامات متعدد غیر فارماسیوٹیکل

حکمت عملیوں پر مشتمل ہیں جو کہ انفلوئنز جیسی وبا کی منتقلی کے تدارک کی خاطر ترتیب دی گئی ہیں۔ یہ اقدامات لوگوں کے متاثرہ افراد کے ساتھ میل جول کے امکان کو کم کر کے، اور اس طرح متاثرہ افراد کی کل تعداد کو کم کرتے ہوئے، وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے کے ذریعے کارگر ہیں۔

سماجی فاصلہ بندی سماجی علیحدگی نہیں ہے۔ جسمانی فاصلہ بندی COVID-19 کے پھیلاؤ کی روک تھام کرنے میں ایک اہم جزو ہے۔

COVID-19 کے بارے میں حقائق

سوال: ناول کرونا وائرس کیا ہے؟

جواب: ناول کرونا وائرس ایک نئی قسم کا کرونا وائرس ہے جس کی پہلے کبھی شناخت نہیں کی گئی۔ COVID-19 کا سبب بننے والا وائرس، ان کرونا وائرسز جیسا نہیں ہے جو کہ عموماً انسانوں کے مابین گردش میں رہتے ہیں اور عام زکام جیسی، ہلکی سی بیماری کا باعث بنتے ہیں۔

سوال: کیا آسٹن (Austin) میں رہتے ہوئے مجھے COVID-19 کا خطرہ ہے؟

جواب: فی الوقت ٹیکساس میں عام عوام کو COVID-19 کا مجموعی خطرہ ریاستہائے متحدہ امریکہ میں فرد بہ فرد پھیلاؤ کے بڑھتے شواہد کی وجہ سے بڑھ چکا ہے۔

APH کو آسٹن ٹریوس کاؤنٹی میں کرونا وائرس مرض 2019 (COVID-19) کے متعدد ممکنہ مثبت کیسز موصول ہوئے ہیں۔ اپ ڈیٹ کردہ کیس کے نمبر شمار کے لئے www.AustinTexas.gov/COVID19 ملاحظہ کریں۔ ٹیکساس میں تصدیق شدہ کیسوں کی تعداد کے بارے میں تازہ ترین معلومات کے لئے DSHS ملاحظہ کریں۔

سوال: COVID-19 کا سبب بننے والا وائرس، کس طرح سے پھیلتا ہے؟

جواب: اس وائرس کو بنیادی طور پر ایک فرد سے دوسرے فرد میں منتقلی کے ذریعے پھیلنے والا سمجھا جاتا ہے۔ ان افراد کے درمیان جو ایک دوسرے سے قریبی (6 فٹ سے زیادہ قریبی) تعلق میں ہوں۔ یہ ہوا سے پھیلنے والا نہیں ہے۔ تنفسی ذرات کے ذریعے جو کہ تب پیدا ہوتے ہیں جب ایک متاثرہ فرد کھانستا یا چھینکتا ہے۔ یہ ذرات ان افراد کے منہ یا ناک میں جا سکتے ہیں کہ جو قریب موجود ہوں یا پھیپھڑوں کے اندر داخل ہو سکتے ہیں۔ فرد بہ فرد پھیلاؤ سے مراد وائرس سے متاثرہ افراد کا ممکنہ طور پر اس فرد سے رابطے میں آنا جسے وہ جانتے ہوں (یعنی کہ، میاں/بیوی، روم میٹ، بچے)۔ آسٹن ٹریوس کاؤنٹی کے پاس فرد بہ فرد پھیلاؤ کا ثبوت موجود ہے۔

سوال: کمیونٹی کے پھیلاؤ سے کیا مراد ہے؟

جواب: کمیونٹی پھیلاؤ سے مراد ہے کہ ایک علاقے میں افراد وائرس کا شکار ہو جائیں، بشمول ان کچھ لوگوں کے کہ جو یہ تعین نہ کر پائیں کہ وہ کیسے اور کب متاثر ہوئے۔

گھر پر رہیں – محفوظ رہ کر کام کریں حکم کی معلومات

آسٹن شہر اور ٹریوس کاؤنٹی نے ایک عوامی صحت سے متعلق حکم جاری کیا ہے جو ماسوائے ناگزیر کام اور سرگرمیوں کے، لوگوں کے گھر پر رہنے کا منقضى ہے۔ ایک مجاز سرگرمی سر انجام دینے ہوئے، لوگوں کو لازماً 6 فٹ کا سماجی فاصلہ قائم رکھنا ہو گا۔

آپ کو کیا جاننا درکار ہے

یہ جاننا اہم ہے کہ یہ تاکیدی لاک ڈاؤن نہیں ہے۔ عوامی صحت کا حکم یہ کہتا ہے COVID-19 کے پھیلاؤ پر قابو پانے کے لئے آسٹن/ٹریوس کاؤنٹی کے تمام باشندگان تمام غیر ضروری آؤٹنگز سے اجتناب برتیں اور جہاں تک ممکن ہو گھر کے اندر رہیں۔

اشیائے ضرورت خریدنے، دوڑ لگانے، کتے کو ٹھلانے، دوائی لینے، ڈاکٹر کو دکھانے یا کام (اگر ایک ناگزیر کام کے طور پر مختص کردہ ہوا) پر جانے اور واپس آنے کے لئے گھر سے نکلنے کی اب بھی اجازت ہے۔

ناگزیر سرگرمیوں یا کاموں پر جانے کے لئے سفر کرنے کی غرض سے اضافی دستاویزات، جو نقل و حمل کے ضمن میں ID کے تقاضوں سے بڑھ کر ہوں، ضروری نہیں ہیں۔

ناگزیر سرگرمیاں

یہ حکم غیر ضروری سرگرمیوں کسی قسم کے سماجی اجتماعات، ریستوران میں کھانا کھانے، اور بارز، تفریحی مقامات، یا جمز اور فٹنس سینٹرز جانے کو ممنوع قرار دیتا ہے۔ یہ حکم ناگزیر سرگرمیوں کی اجازت دیتا ہے جن میں کریبانہ اسٹور، فارمیسی جانا، ریستوران کھانا لینے جانا، طبی نگہداشت پانے جانا، یا اپنے پالتو جانور کو چہل قدمی کے لئے لے کر جانا شامل ہیں۔

ناگزیر سرگرمیوں کی مثالوں میں شامل ہیں:

صحت اور تحفظ: صحت کی نگہداشت، ایمرجنسی خدمات، طبی رسد، یا، ادویات حاصل کرنا

ضروری فراہمیاں اور خدمات: اشیائے ضرورت اور خوراک، پالتو جانور کی خوراک، اور گھر پر رہنے کے لئے درکار ضروری چیزیں حاصل کرنا

بیرون خانہ سرگرمی اور ورزش: بیرون خانہ سرگرمی، جیسا کہ چہل قدمی، ہائیکنگ، ہائیکنگ، یا دوڑ میں مشغول ہونا بشرطیکہ افراد ایک دوسرے سے کم از کم چھ فٹ کا سماجی فاصلہ قائم رکھیں

ناگزیر کام اور خدمات: ایک ایسے ناگزیر کاروباری ادارے میں کام کرنا، کہ جس میں وہ تمام تر سہولیات شامل ہوں جو عوامی صحت، تحفظ اور فلاح و بہبود کو برقرار رکھنے کی خاطر پیچیدہ انفراسٹرکچر کے جاری عمل کو یقینی بنانے کے لئے درکار ہوں

دوسروں کی نگہداشت کرنا: کسی اور گھرانے میں خاندان کے کسی فرد، بڑوں، چھوٹوں، منحصران، معذوریوں کے حامل افراد، یا دیگر کمزور افراد کی نگہداشت کرنا

ناگزیر کاروبار

حکم کے تحت، ناگزیر کاروباری اداروں کے سوا تمام کاروباری اداروں کا لازماً سرگرمیوں کو روکنا اور اپنی جگہ پر رہنا ہو گا۔ ناگزیر کاروباری اداروں کو لازماً سماجی فاصلہ بندی کے تقاضوں کی تعمیل کرنا ہو گی۔ ناگزیر کاروباری اداروں میں شامل ہیں:

کریانہ اسٹورز، فارمر مارکیٹ، فوڈ بینکس، سہولت اسٹورز، اسپتال، فارمیسیز، کلینکس، ویٹرنری دفاتر اور دیگر صحت کی نگہداشت کے خدمتی مراکز۔

غیر ضروری کاروباری ادارے اپنی سرگرمیاں جاری رکھ سکتے ہیں اگر کام ان کی اپنی رہائش گاہوں پر سر انجام دیا جائے (یعنی کہ، گھر سے کام کرنا)۔

- چائلڈ کیئر سہولتی مراکز جو ایسی خدمات فراہم کرتے ہوں جو ناگزیر ملازمین کو اپنے ناگزیر امور فریض سر انجام دیتے رہنے کے قابل بناتی ہوں۔
- فاصلاتی تعلیم کو سہولت پہنچانے کے مقاصد کے حامل، تعلیمی ادارے
- گیس اسٹیشنز اور گاڑیوں کی مرمت کی دکانیں
- بینکس اور مالیاتی ادارے
- پیچیدہ انفراسٹرکچر بشمول بجلی، پانی، ٹھوس فضلہ جات کے اجتماع کار اور دیگر حکومتی خدمتی مراکز
- ہارڈ ویئر اسٹورز، پلمبرز، الیکٹریشنز اور رہائش گاہوں اور دیگر کاروباری اداروں کے تحفظ، صفائی، اور ناگزیر سرگرمیوں کو برقرار رکھنے کی خاطر ضروری دیگر سروس فراہم کاران
- معاشی طور پر نقصان زدہ افراد کو ضروریات زندگی فراہم کرنے والے کاروباری ادارے اور شیلٹر کے سہولتی مراکز
- اشیائے ضرورت، خوراک، اور مصنوعات براہ راست رہائش گاہوں تک پہنچانے یا ارسال کرنے والے کاروباری ادارے
- کسی بھی ناگزیر کاروباری ادارے کو "بنیادی عملیات برقرار رکھنے" کی خاطر درکار کردار، جن میں سیکیورٹی، پیرول اور اسی طرح کی سرگرمیاں شامل ہیں

کثرت سے پوچھے گئے سوالات

سوال: یہاں گھر پر رہنے کا حکم کیوں نافذ ہے؟

جواب: وائرس کی واقعاً کمیونٹی منتقلی چل رہی ہے، جو کہ افراد کے مابین با آسانی پھیل جاتا ہے۔ اس کے حامل بہت سے افراد میں علامات ہوتی نہیں یا بہت معمولی علامات ہوتی ہیں۔ لیکن وہ با آسانی وائرس پھیلا سکتے ہیں چاہے وہ خود بہت زیادہ طبیعت کی خرابی نہ بھی محسوس کرتے ہوں۔ وائرس کے حامل کچھ افراد، خصوصاً 60 سال سے زائد عمر، جن کا مدافعتی نظام کمزور ہو، اور متعدد طبی عارضوں کے حامل افراد، نتیجتاً سنگین پیچیدگیوں کا شکار ہو سکتے اور مداخلتی طبی امداد جیسا کہ آکسیجن اور امدادی تنفس کے طلبگار ہو سکتے ہیں۔

چونکہ وائرس نہایت آسانی سے پھیل جاتا ہے، لہذا اس حکم جیسی مداخلت کے بناء، بہت سے افراد کو طبی نگہداشت کی ضرورت پیش آ سکتی ہے، جس سے اسپتال کے نظام پر دباؤ آ سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ انتہائی سنگین بیماری کے حامل افراد کی مناسب دیکھ بھال کی خاطر ہمارے پاس وافر تعداد میں بستر اور آلات نہ ہوں۔ یہ ناگزیر ہے کہ ہم وائرس کے پھیلاؤ میں کمی لانے اور اپنے صحت کی نگہداشت کے نظام کو دباؤ سے بچانے کے لئے "خمیدگی میں استورایت" کی خاطر ہر وہ کام کریں جو ہمارے اختیار میں ہو۔ اگر یہ کامیاب ہوتا ہے، تو اس کا مطلب یہ ہے کہ ان لوگوں کے لئے صحت کی نگہداشت دستیاب ہو گی جو COVID-19 سے بیمار پڑ جائیں یا جنہیں حادثات، ہارٹ اٹیکس، اسٹروکس، یا دیگر سنگین طبی صورتحالوں کے سبب ایمرجنسی طبی نگہداشت کی ضرورت پیش آئے۔

سوال: یہ کب شروع ہو گا؟ یہ کب تک جاری رہے گا؟

جواب: یہ حکم 24 مارچ، بروز منگل رات 11:59 سے نافذ العمل ہو گا اور 13 اپریل تک رہے گا ماسوائے یہ کہ، آسٹن اور ٹریوس کاؤنٹی میں COVID-19 کے پھیلاؤ کو مزید قابو میں کرنے کی خاطر بڑھا دیا جائے۔

سوال: میں کیا کر سکتا ہوں؟ کیا کچھ کھلا ہوا ہے؟

جواب: ناگزیر کاروباری ادارے کھلے رہیں گے۔ کچھ مثالوں میں شامل ہیں:

صحت کی نگہداشت: اسپتال، فارمیسیز، کلینکس، اور دیگر صحت کی نگہداشت کے سہولتی مراکز خوراک: کریانہ اسٹورز، فارمر مارکیٹ، فوڈ بینکس، سہولتی اسٹورز، لے کر جانے یا ڈیلیوری کرنے والے ریسٹوران ویٹرنری کلینکس، ہارڈ ویئر اسٹورز، گیس اسٹیشنز، پارکس، بینکس، دھوبی گھاٹ/لانڈری کی سہولیات

سوال: کیا اس کا اطلاق بے گھر افراد پر ہوتا ہے؟

جواب: بے گھر افراد کو شیٹلز تلاش کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ ان افراد کے لئے دستیاب وسائل کو زیادہ سے زیادہ کرنے کی خاطر، شہر ریاستی اور مقامی شراکت داروں کے ساتھ کام جاری رکھے گا۔

سوال: کیا میں دوست احباب اور اہل خانہ سے مل سکتا ہوں؟

جواب: ناگزیر سرگرمیوں، ناگزیر کاموں، یا گھر یا سکونتی مرکز کے ممبران کو حاصل استثنیٰ کے سوا، کسی بھی افرادی تعداد کے حامل عوامی یا نجی اجتماعات جو ایک گھر یا سکونتی مرکز سے باہر منعقد کیے جا رہے ہوں منع ہیں۔

کسی اور گھرانے میں خاندان کے کسی فرد، بڑوں، چھوٹوں، اپنے منحصران، معذوریوں کے حامل افراد، یا دیگر کمزور افراد کی نگہداشت کرنا ایک ناگزیر سرگرمی سمجھی گئی ہے اور یہ حکم سے متاثر نہیں ہو گی۔

سوال: کیا مجھے سفر کی اجازت ہے؟

جواب: پیدل، بائیسیکل، اسکوٹر، موٹر سائیکل، آٹو موبائل پر، یا عوامی نقل و حمل، کئی طور پر ناگزیر سرگرمیاں سر انجام دینے یا ناگزیر کاروباری اداروں، حکومتی خدمتی مراکز، یا پیچیدہ انفراسٹرکچر میں کام کے لئے جانے اور ناگزیر سفری ضروریات کے مقاصد کے تحت مجاز کردہ ہے۔ ناگزیر سفر میں کسی تعلیمی ادارے سے باہر جانا، عدالتی حکم پر سفر یا فاصلاتی مذہبی خدمات کی ادائیگی کے لئے سفر کرنا شامل ہے۔

سوال: ذہنی پریشانی میں مبتلا افراد کے لئے ذہنی صحت کے کیا وسائل دستیاب ہیں؟

جواب: آپ کی جذباتی ضروریات اہم ہیں اور اگر آپ پریشان یا آزرده ہیں، تو مدد موجود ہے۔ آپ بے چینی اور پریشانی، نیند میں مشکلات، زائد یا کم خوراک، یا اداسی اور دباؤ کی کیفیت محسوس کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ان میں سے کوئی بھی علامات رکھتے ہیں، تو براہ کرم رابطہ کریں۔

• لازمی نگہداشت 24 گھنٹے کرائسز ہاٹ لائن: (4357) 512-472-HELP

• قومی الائٹس برائے ذہنی خلل ہیلپ لائن: (6264) 1-800-950-NAMI یا 741741 پر NAMI لکھ کر بھیجیں۔

○ پیر تا جمعہ صبح 10 سے شام 6 بجے بمطابق ET

• خود کشی کی روک تھام کی قومی لائف لائن: 1-800-273-8255

سوال: اگر میرے گھر کا ماحول محفوظ نہ ہو تو کیا کیا جائے؟

جواب: اگر آپ کے لئے گھر پر رہنا محفوظ نہیں ہے، تو آپ کو اس حکم کے دوران رہنے کی غرض سے کوئی اور جگہ تلاش کرنے کا کہا جاتا ہے۔ براہ کرم رابطہ کریں:

سیف (SAFE): 512-267-7233

ہوپ الائٹس (Hope Alliance): 7233-460-800

گھریلو تشدد کی قومی ہیلپ لائن (The National Domestic Violence Hotline): 6338-863-877-1

سوال: اگر میرا کاروبار متاثر ہوا ہو اور مجھے گھر چلانے کے لئے معاونت درکار ہو تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

جواب: شعبہ برائے ہمسائیگی گھرانہ اور کمیونٹی کی ترقی (Neighborhood Housing and Community Development (NHCD) Department) کمیونٹی کے فوری گھریلو کفالت کی ضروریات کے حامل متاثرہ ممبران کی مدد کی خاطر معلومات اور حوالہ جات پیش کرتا ہے۔

آسٹن کرایہ داران کی کونسل (Austin Tenants Council) بے دخلی کے عمل، کرایہ دار مالک مکان کے تنازعوں سے متعلق مشاورت و رہنمائی دیتی، جھگڑوں میں ثالثی کرواتے، ورک شاپس فراہم کرتے، اور گھر کے کرایے کے مسائل کی شناخت کرتے ہیں تاکہ متنازعہ گھریلو سرگرمیوں کو حل یا کم کر سکے۔

آسٹن 2-1-1 (Austin 2-1-1) دن کے 24 گھنٹے دستیاب رہنے والی مفت سوشل ہاٹ لائن سروس ہے۔

Aunt Bertha جو اہل افراد کو خوراک، رہائش، نقل و حمل، صحت/طب، تعلیم، کرائے کے لئے فوری گرانٹس، اور قانونی امداد سے جوڑتی ہے۔

بے دخلی کی سروس کے وسائل (Eviction Service Resources) ویب سائٹ قانونی معاونت، کرائے یا یوٹیلٹیز کے لئے فوری گرانٹس، متبادل رہائش، قلیل المدت قیام گاہ کے واؤچرز، یا مقامی پناہ گاہ میں جگہ پانے سے متعلق معلومات فراہم کرتا ہے۔

رہن کی ضبطگی سے بچنا (Avoiding Mortgage Foreclosure) ویب سائٹ ادائیگیوں کو گھٹاتے ہوئے، رہن کے قرضہ جات کی ری فنانسنگ یا تجدید کاری پر معلومات فراہم کرتے، یا ضبطگی سے بچنے کے لئے حل فراہم کرتے ہیں۔

NHCD کے اندر گھر کے مالکان کے لئے وسائل (resources for homeowners) اور کرائے پر چڑھانے والوں کے وسائل (resources for renters) وسائل موجود ہیں۔

کمیونٹی کی وسیلہ جاتی ڈائریکٹری (Community Resources Directory) پر مزید وسائل تلاش کیے جا سکتے ہیں

سوال: اگر میرا کاروبار مالی طور پر متاثر ہوا ہو اور مجھے مالی امداد کی ضرورت ہو تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

جواب: آسٹن کا محکمہ برائے اکنامک ڈویلپمنٹ ان کاروباروں کے لئے خدمات کی فراہمی کی پیشکش کرتا ہے جو آنے والے ہفتوں کے اندر خود کو جدوجہد کرتے ہوئے پائیں۔ ان میں مفت کاروباری تربیت، ہنگامی منصوبہ بندی کے وسائل، اور فیملی کاروبار کے قرضہ کا پروگرام شامل ہے۔

نئے احکامات سے متعلق سوالات رکھنے والے کاروباری اداروں کو آسٹن 3-1-1 پر کال کرنی چاہیے۔ انہیں یہ اطلاع بھی دی جاتی ہے کہ آسٹن شہر کی جانب سے اپنائے گئے نئے احکامات آسٹن شہری ضابطے، قانون، اصول، یا کسی اور قواعد کی رو سے عائد کردہ ڈیڈ لائنز کو 1 مئی، 2020 تک معطل کرتے ہیں۔

سوال: ان احکامات کو کس طرح نافذ کیا جائے گا؟

جواب: آسٹن-ٹریوس کاؤنٹی کے احکام امن کے افسران، سٹی آف آسٹن کوڈ ڈیپارٹمنٹ کے انسپیکٹرز، اور آفس آف آسٹن فائر مارشل کی جانب سے نافذ کیے جائیں گے۔ ان احکام کی خلاف ورزیوں کی صورت میں \$1,000 تک جرمانے یا 180 دن تک جیل میں ڈالے جانے کی سزا دی جا سکتی ہے۔

ریستورانوں، بارز، اور نائٹ کلبوں کے اندر کھانا کھانا جمز، یوگا اور فٹنس اسٹوڈیوز عوامی یا نجی اندرونی یا بیرونی اجتماعات عوامی صحت کا مکمل حکم یہاں ملاحظہ کریں۔

ناگزیر کاروباری اداروں کے لئے معلومات

ناگزیر کاروباری اداروں کو سماجی فاصلہ بندی کے تقاضوں کی تعمیل کرنا ہو گی۔ ان میں ریٹیل دکانیں جیسا کہ کریانہ اسٹورز شامل ہیں، جو ایسے کنٹریولز قائم کریں گے جو اسٹور کے سامنے قطار میں کھڑے اور اسٹورز کے اندر موجود گاہکوں کے درمیان کم از کم چھ فٹ کا فاصلہ قائم رکھنے کے متقاضی ہوں۔

آسٹن پبلک ہیلتھ نے ناگزیر کام والے ملازمین کے جانے کار پر نظام تنفس کی بیماریوں، بشمول COVID-19 کا شکار ہونے سے بچنے میں مدد دینے کی خاطر بھی رہنمائی وضع کی ہے۔

ناگزیر امور والے ملازمین کو درج ذیل میں سے کسی معیار کے اندر پائے جانے پر کام پر حاضر ہونے سے اجتناب برتنا چاہیے اور ابتدائی سیلف قرنطینہ کی تجاویز پر عمل پیرا ہونا چاہیے

• اگر آپ کو نظام تنفس کے انفیکشن کی کوئی بھی نشانیاں یا علامات، جیسا کہ کھانسی، سانس میں دشواری، یا گلا خراب محسوس ہو؛

- F°99.6 سے زیادہ بخار ہو؛
- گزشتہ 14 دنوں میں کسی ایسے فرد سے رابطہ رکھا ہو جس میں COVID-19 کی مصدقہ تشخیص ہوئی ہو اور اس کے پاس مرکز برائے انسداد مرض اور روک تھام (CDC) کی جانب سے مختص کردہ موزوں تحفظاتی ساز و سامان نہ تھا؛ جو COVID-19 کے ضمن میں زیر تفتیش ہو؛ یا جو کسی نظام تنفس کی بیماری کے سبب بیمار ہو؛
- کسی ایسی جگہ کا سفر کیا ہو جسے ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (World Health Organization) یا CDC نے "ہاٹ اسپاٹ" تصور کیا ہو۔

کمیونٹی وسائل

دستیاب وسائل

چونکہ کمیونٹی کے اجتماعات، ریستورانوں اور شراب خانوں پر COVID-19 کے نئے احکامات نافذ العمل ہو چکے ہیں، آسٹن ٹریوس کاؤنٹی پبلک سیکٹر اور اور کمیونٹی اور اقتصادی ترقی کے شرکاء کی جانب سے فراہم کردہ سہولیات کے ایک سلسلے کو نمایاں کر رہا ہے تاکہ سروسز، تقریبات، موسیقی اور دیگر صنعتوں کے افراد کی مدد کی جائے جن کے پابندیوں کے سبب سب سے زیادہ متاثر ہونے کا خدشہ ہے۔ COVID-19 کے شہری رد عمل کے جزو کے طور پر، بے گھر افراد کی حکمت عملی کی ویب سائٹ کی بے سر و سامانی کا سامنا کرنے والے افراد کے ساتھ ناگزیر معلومات کا اشتراک کرنے کی خاطر دوبارہ سے ہدف سازی کی گئی ہے۔ مزید معلومات کے لئے، www.AustinTexas.gov/Homelessness ملاحظہ کریں۔

CDC نے [بے گھر افراد کے شیڈلز کے لئے عبوری رہنمائی](#) مہیا کی ہے جس کی آسٹن ٹریوس کاؤنٹی تعمیل کر رہی ہے۔

یوٹیلیٹی سروسز

آسٹن شہر نے اس امر کو یقینی بنانے کے لئے اقدامات اٹھائے ہیں کہ [یوٹیلیٹی سروسز تک صارفین کی بلا تعطل رسائی ہو سکے](#)۔ ہمارے تمام صارفین کو فوری معاونت میسر ہے۔ آسٹن انرجی، جو آسٹن یوٹیلیٹی کے کل شہر کے لئے کسٹمر کیئر اور بلنگ کا انتظام سنبھالتا ہے، کئی اور پروگراموں کی پیشکش بھی کرتا ہے تاکہ صارفین اپنے یوٹیلیٹی بلز کے ضمن میں اپنے ٹریک پر رہ سکیں۔

- موخر کردہ ادائیگی کا منصوبہ: یہ اس امر کو یقینی بنائے گا کہ صارف بلا تعطل یوٹیلیٹی سروس حاصل کرے اگر وہ اپنی مالی ضروریات کو پورا کرنے کی خاطر یوٹیلیٹی نمائندگان کے ساتھ مل کر طویل مدتی منصوبہ تشکیل دینے کے لئے کام کرتے ہیں۔
- [صارف کی معاونت کا پروگرام](#): محدود آمدن والے صارفین اور طبی خطرے کے حامل صارفین فوری اور بقایا رہنے والے یوٹیلیٹی بلز کی صارفین کے لئے چھوٹ کی مد میں معاونت حاصل کر سکتے ہیں۔

آسٹن شہر کے دونوں یوٹیلیٹیز پیمنٹ سینٹرز 18 مارچ سے بند ہیں۔ [ان دیگر طریقوں کے بارے میں مزید جاننے کے لئے یہاں کلک کریں کہ جن کے ذریعے صارفین اپنی یوٹیلیٹی بلز ادا کر سکتے ہیں۔](#)

رہائشی اور کمرشل صارفین کسی بھی قسم کے سوالات کے ہمراہ کسٹمر کیئر رابطہ مرکز سے 512-494-9400 پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

درج ذیل کمپنیوں نے عارضی طور پر قدرتی گیس کی سہولت کو کرونا وائرس کی صورتحال کے سبب عدم ادائیگی کی صورت میں منقطع کرنے کا عمل معطل کر دیا ہے:

- [Atmos Energy](#)
- [CenterPoint Energy](#)
- [Texas Gas Service](#)

انٹرنیٹ رسائی

[چارٹر K-12](#) اور/یا دیگر کالج طلباء کے حامل ایسے گھرانوں میں 60 دنوں تک مفت سپیکٹرم براڈ بینڈ اور وائی فائی کی سہولت فراہم کرنے کی پیشکش کرتا ہے جن کے پاس پہلے سے کسی بھی سروس سطح پر 100Mbps تک سپیکٹرم براڈ بینڈ سبسکرپشن موجود نہیں ہے۔ شمولیت کے لئے 1-844-488-8395 پر کال کریں۔ نئے طلباء گھرانوں کے لئے تنصیب کی فیس کی چھوٹ دی جائے گی۔

AT&T اہل محدود آمدن والے گھرانوں کو \$10/مہینہ میں AT&T پروگرام کی جانب سے رسائی کے ذریعے انٹرنیٹ پانے کی پیشکش کر رہا ہے۔ اہلیت کا معیار ان گھرانوں تک بڑھا دیا گیا ہے کہ جو قومی اسکول لنچ پروگرام اور ہیڈ اسٹارٹ میں حصہ لے رہے ہیں۔

چائلڈ کیئر معاونت

512-597-7191 پر افرادی قوت سولوشنز چائلڈ کیئر سروسز (CCS) اہل خاندانوں کے لئے رعایت شدہ چائلڈ کیئر سے متعلق کچھ معلومات فراہم کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔

کوئی بے دخلیاں نہیں

ٹریوس کاؤنٹی کے انصاف برائے امن میں ایک دائمی حیثیت کا احکام جاری کردہ ہے جو یہ نشان دہی کرتا ہے کہ 1 اپریل، 2020 کے بعد تک کوئی بے دخلیاں ترتیب نہیں دی جائیں گی۔

بے دخلی کے وسائل قانونی معاونت، ایمرجنسی گرانٹس برائے کرایہ و یوٹیلٹی، متبادل اقامت گاہ، قلیل مدتی قیام گاہ کے واؤچرز، یا مقامی شیلٹر میں جگہ پانے کی ضرورت کے حامل رہائشیوں کو معاونت دینے کی خاطر دستیاب ہیں۔

آسٹن کرایہ داران کی کونسل (Austin Tenants Council) بے دخلی کے عمل، کرایہ دار مالک مکان کے تنازعوں سے متعلق مشاورت و رہنمائی دیتی، جھگڑوں میں ثالثی کرواتا، ورک شاپس فراہم کرتی، اور گھر کے کرایے کے مسائل کی شناخت کرتی ہے تاکہ متنازعہ گھریلو سرگرمیوں کو حل یا کم کر سکے۔

بیماری سے بچاؤ میں مدد دیں۔ اپنی کہنی موڑ کر اپنی کھانسی اور چھینکوں کو ڈھانپیں، اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے 20 سیکنڈز تک دھوئیں، ان دھلے ہاتھوں سے اپنے چہرے کو مت چھوئیں اور بیمار ہونے کی صورت میں گھر پر رہیں۔

فوری اقامت کی ضروریات

بمسایہ اقامتی اور کمیونٹی کی ترقی کا شعبہ (NHCD) گھر کے مالکان اور کرایہ داران کے لئے وسائل سمیت فوری اقامت کی ضروریات کے حامل متاثرہ کمیونٹی کے ممبران کو معاونت دینے کے لئے معلومات اور حوالہ جات پیش کرتا ہے۔

رین کی ضبطگی سے بچنا (Avoiding Mortgage Foreclosure) ویب سائٹ ادائیگیوں کو گھٹاتے ہوئے، رہن کے قرضہ جات کی ری فنانسنگ یا تجدید کاری پر معلومات فراہم کرتی، یا ضبطگی سے بچنے کے لئے حل فراہم کرتی ہے۔

کرایہ دارانہ ادائیگی میں معاونت ویب سائٹ کرایہ اور یوٹیلٹی کی ادائیگی کرنے میں وسائل فراہم کرتی ہے۔

خوراک کی معاونت

مقامی خوراک کی کینیٹینیں اور اسکول ڈسٹرکٹس ہماری کمیونٹی میں ایمرجنسی خوراک کی ترسیل کر رہے ہیں۔ اگر آپ کو غذائی امداد درکار ہے، تو براہ کرم 211 پر کال کریں۔

افراد قوت اور کاروباری وسائل

اقتصادی ترقی کا محکمہ ان کاروباری اداروں کے لئے سروسز کی پیشکش کر رہا ہے جو آنے والے ہفتوں کے دوران خود کو تنگی میں پائیں۔ ان میں **مفت کاروباری تربیت**، **ایمرجنسی منصوبہ بندی وسائل**، اور **خاندانی کاروبار کے قرض کا پروگرام** شامل ہے۔

اقتصادی ترقی کا محکمہ اپنی آن لائن مختصر کاروباری کلاسز کے چارجز کی چھوٹ بھی دے رہا ہے۔ ان کلاسز پر عموماً \$35 لاگت آتی ہے۔۔ رہائشی اور کاروباری مالکان ذیل میں دی گئی کلاسز میں سے کسی کے لئے بھی مفت میں رجسٹر کروا سکتے ہیں:

- BizAid کاروباری سمت
- کاروباری منصوبہ کیسے تحریر کیا جائے
- انسانی وسائل کی بنیادیں
- تشہیری ضروری تقاضے
- چھوٹے کاروباروں کی ریکارڈ بندی
- اپنے کیش فلو کو مینیج کریں
- چھوٹے کاروبار کی اکاؤنٹنگ

• اسٹریٹیجک پرائسنگ

• سپروائزری ایکسپلنس

• BizOpen: کمرشل جائیدادوں کے تقاضوں کا ویبنار

• A سے Z ریسرچ ڈیٹا بیس کے ذریعے اپنا کاروبار بڑھائیں

ٹیکساس افرادی قوت کا کمیشن وہ جگہ ہے جہاں آپ بے روزگاری کی صورت میں حاصل ہونے والی مراعات کے لئے درخواست دے سکتے ہیں۔ ان کے پاس آپ کو سارے عمل سے متعلق رہنمائی دینے کے لئے مددگار ٹیوٹوریل بھی موجود ہے۔

افرادی قوت سولوشنز کیپیٹل ایریا آپ کو نیا کام تلاش کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ 512-485-3792 پر انہیں کال کریں۔

ہیلتھ کیئر سروسز

بغیر انشورنس اور بغیر کسی مقرر شدہ فراہم کار کے ایسے افراد کو کہ جو کرونا وائرس جیسی علامات (مثلاً، بخار، کھانسی، سانس لینے میں دشواری) محسوس کر رہے ہوں **CommUnityCare** کو 8775-978-512 پر کال کرنی چاہیے۔ CommUnityCare فون پر لوگوں کی درجہ بندی کرے گا اور انہیں مناسب مقام پر بھیج دے گا۔ ہم مرکز برائے مرض کے انسداد و روک تھام (CDC) کے فوری رد عمل کے پروٹوکول کی پیروی کر رہے ہیں۔ کسی مقررہ فراہم کار کے بغیر افراد کو وائرس کے کسی ممکنہ پھیلاؤ کے تدارک کے لئے کلینک آنے کی بجائے اوپر دیے گئے نمبر پر کال کرنی چاہیے۔

عمومی سروسز

آسٹن 2-1-1 (Austin 2-1-1) دن کے 24 گھنٹے دستیاب رہنے والی مفت سماجی سروس کی ہاٹ لائن ہے۔

آسٹن 3-1-1 (Austin 3-1-1) مزید معاونت کے لئے تمام عمومی سوالات کے جواب دینے ذریعہ ہے۔

Aunt Bertha ایک ویب سائٹ ہے جو اہل افراد کو خوراک، رہائش، نقل و حمل، صحت/طب، تعلیم، اور قانونی امداد سے جوڑتی ہے۔

ان کے لئے معلومات جو بیمار ہیں

علامات

COVID-19 کے شکار افراد کو درج ذیل علامات کے ساتھ سانس کی معمولی تا شدید نوعیت کی علامات کا سامنا ہوتا ہے

• بخار

• کھانسی

• سانس لینے میں دشواری

ٹیلی ہیلتھ سروسز

نگہداشتِ صحت کے فراہم کنندگان فلو جیسی علامات کے حامل تمام افراد کو پہلے موبائل ایپس استعمال کرنے یا ویب سائٹس ملاحظہ کرنے کی ترغیب دے رہے ہیں کہ جو COVID-19 کے رد عمل کی خاطر بنائی گئی ہے۔ آپ کے تحفظ اور سہولت کے لئے ٹیلی ہیلتھ وسائل دستیاب ہیں۔

اپنے صحت کے فراہم کنندہ کے ساتھ مقررہ ملاقات طے کرنے یا کلینک، فوری نگہداشت کے مرکز یا اسپتال جانے سے قبل یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ آپ ذیل میں دی گئی سروسز میں سے ایک یا ان سے ملتی جلتی سروسز استعمال کریں۔

Baylor Scott & White

○ ان کی ویب سائٹ ملاحظہ کرنے یا ایپ انسٹال کرنے کی خاطر اسے اپنے فون پر حاصل کرنے کے لیے محض BETTER کو 88408 ٹیکسٹ کریں۔ کوئی اپوائنٹمنٹ درکار نہیں۔

-Ascension

○ ایپ ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے ان کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔ فی معائنہ \$20 لاگت کے لیے HOME کا کوڈ استعمال کریں۔ اور کوئی کوئی اپوائنٹمنٹ درکار نہیں۔

-MDLive

○ مُفت اکاؤنٹ کے لیے سائن اپ کرنے کے لیے ان کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔

• [TelaDoc](#)

○ اکاؤنٹ ترتیب دینے یا ان کی ایپ ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے ان کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔ TelaDoc معائنے کی لاگت آپ کے صحت کے منصوبے پر منحصر ہے، جو کہ روزانہ کے لیے \$49 سے کم ہے۔

• [HeyDoc](#)

○ ایپ ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے ان کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔ HeyDoc معائنے کی مریض کو \$10 اور \$50 کے درمیان لاگت عائد ہوتی ہے۔

• [Televero Health](#)

○ پیچیدہ نگہداشت M.D یا رویہ جاتی صحت کے پیشہ ور ماہر کے ساتھ مشاورتی سیشن طے کرنے کے لئے ان کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔

• ڈرائیو تھرو ٹیسٹنگ

○ ہم اس وقت طلب کرنے پر ڈرائیو اپ ٹیسٹنگ نہیں کر رہے۔ فی الحال، اس قسم کی ٹیسٹنگ کے لیے سفارش سے قبل آپ کی پہلی اسکریننگ اور آپ کو یہاں بھیجا جانا چاہیے۔

اشیائے ضرورت تک رسائی

چونکہ آپ آنسولیشن میں ہیں، سو آپ کو ضروری آئٹمز مثلاً گروسریز اور ادویات تک رسائی کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ آسٹن پبلک ہیلتھ نے معاونت فراہم کرنے کے لئے وسائل کی ایک فہرست مرتب کی ہے۔

خوراک/ذاتی اشیاء

• [HEB Curbside](#)

○ اولین صارفین کے لئے مفت ہے۔ سروس مفت یا \$4.95 میں میسر ہے۔

• [Walmart Pick-Up](#)

• [Favor](#)

○ فیس: ڈیلیوری کے لئے \$7.95 مع \$4.95 ذاتی شاپر کی فیس

• [Instacart](#)

○ فیس: آپ کے پہلے آرڈر پر مفت ہے، \$35.00 سے زائد کے آرڈر پر \$3.99، \$35.00 سے کم کے آرڈر پر \$7.99 (وہ ہر چیز کی قیمت پر 3%، 5% سروس فیس، اور 5% ڈرائیور کی ٹپ بھی چارج کرتے ہیں۔)

اگر آپ ڈرائیو نہیں کرتے اور کوئی ایسا دوست، عزیز، یا پڑوسی بھی نہیں ہے جو چیزیں اٹھا کر آپ کے گھر تک پہنچا سکے یا اگر آپ کو خوراک کی خریداری میں مدد کی ضرورت ہے، تو براہ کرم 512-972-6240 پر کال کریں۔

ادویات

• [Walgreens](#)

○ ڈیلیوری فیس: \$35 سے زائد کے آرڈر پر مفت ہے

• [CVS](#)

○ ڈیلیوری فیس: COVID-19 کے سبب بہت سے مقامات فیس کی چھوٹ دے رہے ہیں۔

• [HEB](#)

• [Walmart](#)

○ فیس: مفت معیاری ڈیلیوری (5 سے 7 کاروباری دن)، دوسرے دن کی ڈیلیوری کے لئے \$8، اسی رات ڈیلیوری کے لئے \$15۔

اگر آپ کی فارمیسی کے پاس ڈیلیوری کا آپشن نہیں ہے، پڑتال کریں آیا ان کے پاس ڈرائیو تھرو لوکیشن ہے۔ آپ فارمیسی کو کال کر کے یہ جان سکتے ہیں کہ آیا وہ آپ کی ری فل کو کسی دوسرے مقام پر ایک دفعہ وصول کرنے کے لیے منتقل کر سکتے ہیں۔

مالیات

موخر ادائیگیوں کے ضمن میں کچھ بینکس آپ کے کام آسکتے ہیں۔ براہ کرم سوالات کے لئے اپنے بینک سے رابطہ کریں۔ اگر آپ دوسرے ذرائع سے مدد پانا چاہتے ہیں، تو براہ کرم اپنے پبلک ہیلتھ نگران کو حوالہ فراہم کرنے کا کہیں۔

جذباتی معاونت

آپ کی جذباتی ضروریات اہم ہیں اور اگر آپ پریشان یا آزرده ہیں، تو مدد موجود ہے۔ آپ بے چینی اور پریشانی، نیند میں مشکلات، زائد یا کم خوراک، یا اداسی اور دباؤ کی کیفیت محسوس کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ان میں سے کوئی بھی علامات رکھتے ہیں، تو براہ کرم رابطہ کریں۔

• لازمی نگہداشت 24 گھنٹے کرائسز ہاٹ لائن: 512-472-HELP (4357)

• قومی الائنس برائے ذہنی خلل ہیلپ لائن: 1-800-950-NAMI (6264) یا 741741 پر NAMI لکھ کر بھیجیں۔

○ پیر تا جمعہ صبح 10 سے شام 6 بجے تک ET

• [خودکشی کی روک تھام کی قومی لائف لائن: 1-800-273-8255](https://www.nami.org/About-NAMI/What-We-Do/24-Hour-Hotline)

اگر آپ اضافی خدشات یا سوالات رکھتے ہیں اور کیس مینیجر کی جانب سے فالو اپ چاہتے ہیں، تو براہ کرم اپنے پبلک ہیلتھ کے نگران کو آگاہ کریں۔